

LOMBARDA CON MANZANA Y ESPECIAS

RACIONES: 6 PREPARACIÓN: 60 MIN



BENEFICIOS

Receta de lombarda, resulta muy saludable gracias a los muchos antioxidantes que contiene esta col y la riqueza en vitaminas y minerales del resto de ingredientes.



COMO COMER

El tiempo de preparación es de 60 minutos, no trates de hacerla un día con poco tiempo. Aprovecha a hacerla para alguna ocasión especial.



INGREDIENTES

- 800 g lombarda
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharadas vinagre de manzana
- Edulcorante líquido
- 1 cucharada comino en grano
- 1 anís estrellado
- 2 manzanas reineta
- Aceite de oliva
- Sal al gusto
- Caldo de verduras



INDICACIONES

Limpia las hojas exteriores de la lombarda si están un poco feas y córtala en cuartos. Quita el tronco y alguna nervadura más gruesa, y después rebana cada cuarto finamente en juliana. Se pasa por agua y se escurre bien. Pica las cebollas. Cubre con caldo de verduras el fondo de una cazuela grande, ya que la lombarda antes de soltar el jugo abulta mucho. Calienta y sofríe la cebolla despacio, hasta que esté transparente. Cuando la cebolla esté lista agrega la lombarda y mezcla. Añade entonces todos los demás ingredientes: el vinagre, el edulcorante y las especias. Pon sal al gusto y remueve para distribuir bien. Tapa la cazuela y cuece a fuego muy bajo, removiendo de vez en cuando, para que la lombarda se vaya haciendo en el propio jugo que va soltando, que se va aromatizando con las especias. Manténla así unos 40 minutos. (Quedará crujiente, ya que la lombarda nunca llega a ponerse lacia del todo). Al cabo de ese tiempo añade las manzanas, previamente peladas y cortadas en cubos grandes. Mezcla y cuece otros 10 minutos. Al cabo de ese tiempo la lombarda debería estar bien hecha. Prueba la sazón y rectifica si fuera necesario.